



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Bonito al horno

Fırında Palamut



2 bonitos  
3 tomates  
5 largos pimiento verde  
3 cucharadas de aceite vegetal  
1 cebolla  
1+1/2 cucharadita sal  
1/2 vaso de perejil  
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Limpie el bonitos, rebanada en pedazos, que tienen 1 dedo de espesor.
- # Coloque el círculo tipo cebolla cortada en una bandeja de horno.
- # Coloque el bonito en él.
- # Espolvoree el círculo tipo rodajas de tomate y pimiento verde largo.
- # Unte aceite en ella, y espolvoree pimienta negro.
- # Cook en 200 C horno caliente hasta que se convierte en rojo.

**Nota:** No debe agregar el agua ciertamente. Si añade agua se convierte en ilegal.